ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ர
ஆடி
மலர் 18

1980
ஜூலை
இதழ் 7

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

வாழ்க்கையில் இலக்கு

ஆமை புகுந்த வீடும் அமீனா புகுந்த வீடும் உருப்பெறாது எனப் பெரியோர்கள் கூறுவர். வாங்கிய கடனைத் திருப்பித்தர எண்ணாமலும், எண்ணினாலும் அதனை நிறைவேற்ற முயலாமலும் அமீனா வரும்வரை பொறுத்திருப்பவன் கடனிலிருந்து மீளமுடியாது. கடன் வகையில் அவனது எல்லாவற்றையும் இழந்துவிடுவான். இது அமீனாவின் குறையல்ல. அமீனா கேட்டின் முன்னறிவிப்பு. அதுபோல் ஆமை புகுவதும் கேட்டின் அறிகுறி. ஆமை ஒன்றல்ல, ஐந்து, இல்லாமை, தள்ளாமை, வல்லாமை, கொள்ளாமை, பொறாமை என. இந்த ஆமைகள் புகும் வீடு நாமே. நாம் குடியிருக்கும் கல்லாலான வீடல்ல. வாழ்க்கைக்கேற்ற வசதிகள் குறைவு இல்லாமை, அவைகளைப் பெறுவதற்கான உடல்வலி வின்மை தள்ளாமை, உடல் வலிவின்மையை ஈடுகட்டவும், உடல்வலிவு உள்ளபோது அதனைப் பெருக்கவும் உதவும் புத்திசாதுர்யமில்லாதிருப்பது வல்லாமை. எப்படியோ வசதிகளைப் பெற்றாலும் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளாத உடல் மனச்சூழ்நிலை கொள்ளாமை. இந்த நான்கு ஆமைகளில் ஒன்றோ எல்லாமோ நுழைந்ததும், அந்த ஆமைகளை நுழையவிடாதபடி பாதுகாக்கும் எதிர் வீட்டுக்காரனிடம் தோன்றுவது பொறாமை. இதில் எதற்கும் இடம் கொடுக்காதபடி அமீனாவும் ஆமைகளும் நுழையாதபடி வீட்டைப் பாதுகாப்பதுதான் வாழ்வின் இலக்கு.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
ஆடி
மலர்-18

1980
ஜூலை
இதழ் - 7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यद्भावनादवापीयं प्रत्यक्चितिरनामया ।
क्लेशकर्माद्यसंस्पृष्टं तमीशं कञ्चनाभजे ।।

இறைவ! உன்னையே நினைந்துருகினேன். அதன் வலிவு கொண்டு என்னுள் உள்ளறிவு தெளிந்தது. அதைக் கெடுக்கும் கிலேசங்கள் மறைந்தன. அறிவுத் தடுமாற்றம், சொல்லளவில் இருந்து உண்மையில் இல்லாததொன்றை இருப்பதாக நினைப்பது, உண்மையில் இருந்து சொல்லளவில் விளக்க முடியாததொன்றை இல்லை என சாதிப்பது, எதையுமே அறிய முடியாத தூக்கம் போன்ற அறியாமை, பலனற்றதன் நினைவுகள் போன்ற கிலேசங்களும் அவற்றிற்குக் காரணமாயிருந்த வினைகளும் அணுகமுடியாத தெளிந்த உள்ளறிவைப் பெற்ற நான் அதனை அளிக்கும் திறம்பெற்ற இன்னவன் இத்தகையவன் என அறியமுடியாத உன்னை வணங்குகிறேன்.

– ஸதாசிவ பிரும்மேந்திரர், (யோகஸூத்ரவ்ருத்தி)

மலசுத்தி

உடலிலிருந்து வெளியேற்றவேண்டியதனைத்தும் மலமெனப்படும். சில சமயம் உடலில் இயக்கக் கோளாறினால் வெளியேறவேண்டாததும் மலமாக வெளியாகக்கூடும். இதனைத் தடுத்து உடலிற்குப் பயன்படுவன வற்றைத் தேக்கியும் பயன் படாதவற்றைப் பிரித்து விலக்குவதும் மல சுத்தி எனப்படும்.

அன்னபானாதிகள் முதலில் குடல்களில் ஜாடராக்தியினால் பாகம் செய்யப்படும்பொழுது ஸாரமும் சக்கையும் பிரிக்கப்படுகின்றது. தாது போஷணை செய்யும் தெளிவான ஸாராம்சம் தாதுக்களினால் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றது. போஷணைக்கு உபயோகமில்லாத சக்கையான மலாம்சம் வெளிக்கடத்தப்படுகிறது. ரஸரக்தாதி தாதுக்களிலும் பாகம் நடைபெறுகின்றது. அங்கும் சாரம், மலம் பிரிவு பெறுகின்றது. எல்லா மலாம்சங்களும் கிரமமாகச் சரீரத்திலிருந்து கழிவாகின்றன. ஸ்தூல மாயும் மூர்த்தமாயும் உள்ள கழிவுப் பொருள்கள் பெருங்குடலிலிருந்து குதத்துவாரம் வழியாக வெளியாகின்றன. கழிவுப் பொருள்களின் திர வாம்சம் நீரகத்திலிருந்து மூத்திர துவாரம் வழியாகவும், தோல் துவா ரங்கள் வழியாகவும் வெளியாகின்றது. மூத்திர துவாரத்தில் வெளி யாகும் மலத்திற்கு மூத்திரம் அல்லது சிறுநீர் என்றும் தோல் வழியே வெளியாகும் மலத்திற்கு ஸ்வேதம் அல்லது வியர்வை என்றும் பெயர்.

மலம் மூத்திரம் வியர்வை ஆகிய மும்மலங்களில் வியர்வை ஒரு இடத்தில் சேகரிக்கப்பட்டுப் பிறகு வெளிவருவதில்லை. தோலின்டிப் பக்கத்திலிருந்து பிரிக்கப்படும்பொழுதே ரோம கூப நாளங்கள் மூலம் அநேகமாய் ஸதாகாலமும் தானகவே வெளிப்பட்டுக்கொண்டே இருக் கிறது மலம் பெருங்குடலின் கடை பாகத்திலும், மூத்திரம் மூத்திரப் பையிலும் முதலில் நிறைகின்றது. நிறைந்த பின்பு வெளியே விடப்படு கிறது மல மூத்திரங்களை விஸர்ஜனம் செய்து அந்த துவாரங்களைச்- சுத்தம் செய்து முடியும்வரையில் உள்ள கார்யத்தை சௌசம் என்று கூறுவா.

சௌசத்திலுள்ள பொதுவிதிகள் ஆயுர்வேதத்தைப் பார்க்கிலும், தர்மசாஸ்திரங்களிலும், ஹடயோக சாஸ்திரத்திலும் விஸ்தாரமாய் காண்கின்றன.

"நவேகிதோங்யகார்ய: ஸ்யாத்....................."
"................... ஜாத வேக: ஸமுத்ஸ்ருஜேத்"

(வாக்படர்)

மலம் மூத்திரம் அததன் ஆசயத்தில் ஓரளவு நிரம்பியதும், அதை அதன் வெளிவாயில் வழியே பஞ்ச வாயுக்களில் ஒன்றான அபானவாயு உரிய தருணத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட அசைவினால் வெளிக்கடத்துகிறது. இந்த இயற்கையசைவை வேகம் என்று ஆயுர்வேதத்தில் தனிப்பெயரால் வியவகரிக்கின்றனர். மலத்தையோ மூத்திரத்தையோ வெளிக்கடத்த இயற்கை வேக உணர்வு உண்டாக்கிவிட்டால், மலத்தை வெளிவிடும் காரியத்தை உடனே செய்யவேண்டும். மலத்தை வெளிவிடாமல் அந்த வேகத்தை முயற்சியினால் அடக்கி வேறு எக்கார்யமும் கண்டிப்பாய் செய்யக்கூடாது. வேகம் இயற்கையாய் தானாய் ஏற்படும் முன்பு, மலத்தைக் கழிக்க முரட்டுத்தனமாய் முக்கிமுக்கிப் பார்க்கவே கூடாது. இரண்டும் பெரிய தொந்திரவுகளைக் கொடுக்கும். சொஸ்தர்களுக்கு முதல் நாள் பகல் ராத்திரி சாப்பிட்ட ஆஹாரம் பரிணமம் ஆகி ஜீரணித்து ராத்திரி பூரண விச்ராந்திக்குப் பிறகு விடியற்காலையில் எழுந்ததும் சில நிமிஷ நேரங்களுக்குள் மலாம்சம் வெளிப்படுவதற்குள்ள வேகம் இயற்கையில் ஏற்படுகின்றது. ஆஹார ஜீரணத்தில், தூக்கம் முதலியதில் விபரீதம் விளையாதிருப்பின் பொதுவாய் எல்லோருக்கும் காலையில் எழுந்த சில நிமிஷங்களில் மலம் வெளியாகிவிடுகிறது இயல்பு.

தர்ம சாஸ்திரங்களும் மலம் மூத்திர வேகங்களை அடக்கி வைத்துக் கொண்டு எவ்வித கர்ம அனுஷ்டானமும் செய்யக்கூடாது எனக் கூறுகின்றன. அவ்விதம் செய்வது பாபம். எதைச் செய்துகொண்டிருந்தாலும் அதை அப்படியே நிறுத்திவிட்டு மலசுத்தியை முறைப்படி செய்துகொண்டு பின்புதான் அநுஷ்டானம் திரும்பச் செய்யவேண்டும் என்று கண்டிப்பாய் சொல்லுகின்றன. மலத்தை அடக்கிக்கொண்டிருந்த பாபத்திற்கு பிராயச் சித்தமும் விதிக்கின்றது.

மலம் கழிக்கும் இடம்: மலம் கழிக்கவேண்டிய இடத்தைப் பற்றி இந்த இடத்தில் மலவிஸர்ஜனம் செய்யலாம், செய்யக்கூடாது என்ற விவரம் ஆயுர்வேதத்தில் மட்டுமல்ல, தர்ம சாஸ்திரம் நீதிசாஸ்திரங்களிலும் விஸ்தாரமாய் கூறியிருக்கிறது. அவைகளில் சொல்லியிருப்பவை சிறு கிராமங்களில் வசிப்பவருக்கு இந்தக் காலத்தில் செய்ய சாத்தியமானவை. நகரவாசிகளுக்கு இக்காலத்திய சூழ்நிலையை அநுஸரித்து மல சுத்தி செய்வதற்குள்ள இடங்கள் முறைகள் எல்லாம் மாறியுள்ளன. புதிய மாறுதல் முறையில் சில நல்லவை. சில கெட்டவை.

நகரங்களில் வசிக்கும் வீட்டில் உள்ளேயே ஒரு பக்கத்தில் மலம் கழிப்பதற்கான ஒதுக்கிடங்கள் அமைத்துக்கொள்ள வேண்டியது இப்பொழுது அவசியமாகிவிட்டது. பூமிக்குள்ளே மூடிய சாக்கடைக் குழாயில் கழிவு பொருள்கள் ஓடிவிடும் முறையுடன் உள்ள கக்கூஸ், அல்லது ஸெப்டிக்டாங்கு (Septic Tank) உடன் இணைப்புள்ள கக்கூஸ் இவை நல்லவை. மலத்தின் துர்நாற்றம் வெளியில் வரமுடியாதபடி மலம்

எட்டி நகர்த்தப்பட்டுவிடும். வீட்டினுள்ளே திறந்த தரையில் மலம் தங்கியிருக்கும்படியான கக்கூஸ், மலத்தின் மேலேயே போகும்படியான தொட்டி மேடைக்கக்கூஸ் இவை நல்ல காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமும் பட வசதியின்றி அமைந்திருந்தால் அவ்வளவு நல்லதல்ல. கெட்ட காற்றினுலும் ஈ கொசுக்களாலும் நோய்கள் பரவ ஏதுவாகும்.

கக்கூஸ் அமைப்பில் இந்திய முறை: முழங்கால்களை மடித்து குந்திட்டு உட்கார்ந்துகொண்டு வெளிப்படுத்தும்படியான கீழ்குழிவுள்ள அமைப்புதான் ஆரோக்கியமானது. குந்திட்டு உட்காரும் இருக்கை மலத்துவாரம் சீராக விரிந்து கொடுக்கவும், வெளியாகிக்கொண்டிருக்கும் மலவேகத்தை கீழ் நோக்கி எளிதில் இழுப்பதற்கும், அடி வயிறு இடுப்பு விலாப்புறம் தசைகள் குடலின் அசைவை நன்ருக்கி அரைகுறையில்லாத படி முழுவதும் வெளிவரும்படி செய்யவும் உதவுகிறது. ஆதலால் இந்த முறை சிலாக்கியம்.

ஐரோப்பிய முறை: நாற்காலியில் போய் முழங்கால் மட்ட உயரமான பீங்கான் தொட்டியின் மேலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு மலம் கழிக்கக்கூடியது. இது அவ்வளவு நல்லதல்ல. மலச்சிக்கல், உடலின் பின்புறத்தில் இடுப்பிற்குக் கீழ் தொடை முடிய உள்ள இடத்தில் சரும நோய்களும் உண்டாக்கக்கூடியது. இந்த உயரமான பீடத்திலேயே உட்கார்ந்து மலவிஸர்ஜன முறை உடம்புக்குக் கெடுதல், அநாகரீகம் என்று வெளிநாட்டினர், முக்கியமாய் விஞ்ஞானிகள் எல்லோரும் தீர்மானித்துள்ளார்கள். ஆனுலும் இந்தியாவில் பலர் நல்லதா கெடுதலா என்ற சிந்தனையே சிறிதும் இல்லாமல் வெளிநாட்டுப் பழக்க வழக்கத்தில் மோகம் கொண்டு ஐரோப்பிய ஸ்டூல் முறையில் கக்கூஸை இன்றும் கட்டுகின்றனர். குந்திட்டு உட்கார முடியாதபடி நோயுள்ளவருக்கு மட்டுமே இந்த உயரப் பீங்கான் உபகாரம். மற்றவருக்கு ஏற்றதல்ல.

சக்கை; சரீரத்திற்குத் தேவையில்லை; இனிமேல் குடலில் இருந்தால் கெடுதல் என்று வெளியாக்கப்படும் பொருள் மலம். வெளிவந்த பிறகும் இதன் பொடி அம்சங்கள் மண் ஜலம் காற்றுகளில் கலந்தால் அந்த மண் ஜலம் காற்றுக்கள் மனிதரின் ஆரோக்கியத்தைப் பல வகைகளில் பாதிக்கின்றன. நோய்கள் பரப்பப்படுகின்றன. ஆதலால் பொதுவாய் நோய் பரவுவதற்கு ஏதுவாகாத முறையில் மலத்தை வெளியிடவேண்டியது மனிதரின் கடமை. ஆறு, குளம், கிணறு முதலிய ஜலத்தின் அருகில்; தெரு ஓரங்கள், பலர் புழங்கும் பொது இடங்கள் இவைகளில் மலமூத்திர விஸர்ஜனம் செய்யக்கூடாது. செய்தால் மஹா பாபம் என்கின்றன தர்ம நூல்கள். இந்த விதியை மீறிப் பொது இடத்தில் மல மூத்திர விஸர்ஜனம் செய்வோரைக் கடுமையாகத் தண்டிக்கப்படும்படி அரசினர் சட்டமும் விதிக்கின்றது.

ஆயுர்வேதம் தர்ம-ராஜ-நீதிசாஸ்திரங்கள் எல்லாவற்றையும் அலட்சியம் செய்துவிட்டு, கண்ட இடத்தில், ஆறு குளக்கரைகளில் நீரின் அருகிலேயே மலம், மூத்திரம் கழிக்கும் துர்பழக்கம் நமது நாட்டில் இன்றைக்கும் இருப்பது மிகவும் வருந்தக்கூடிய விஷயம். இந்த துர்ப் பழக்கம் ஒழிய வேண்டும்.

வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்வதற்கும் தேகத்தைப் பலம் புஷ்டி பெறக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்கும் மலசுத்தி விஷயத்தில் எப்பொழுதும் கருத்துடன் இருக்கவேண்டும். உடல் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான உணவு அருந்துவதில் கவனம் எப்படி இன்றியமையாததோ அப்படியேதான் உடலுக்குத் தேவையில்லாத மலத்தின் கழிவிலும் கவனம் அவசியம்.

சரீர மலத்தை வெளிக்கடத்த வேண்டிய நேரம், இடம், வெளிப் படுத்தும் முறை, சுத்தி முறை, உரிய காலத்தில் வெளிப்படுத்தாவிடில் விளையும் கெடுதல், அதற்குப் பரிகாரங்கள், உரிய காலத்தில் இயற்கை யாக மலப்பிரவிருத்தி ஏற்படாததற்குக் காரணங்கள், அதைச் சீர்படுத் தும் முறை முதலியவைகளை அவசியம் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

மலத்தை வெளியிடவேண்டிய காலம் : ஜாதவேக: ஸமுத்ஸ்ருஜேத்: பெருங்குடலின் இறுதி பாகமான மலாசயத்தில் சேர்ந்துள்ள மலத்தை அங்கிருந்து வெளிக்கடத்துவதற்கு வாயுவின் இயற்கையுந்துதல் விசை போல ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் தானாய் ஏற்படும். இந்த வேகம் தானாய் உண்டாகும் நேரம்தான் மலத்தை வெளிவிடவேண்டிய சமயம்.

ந உதீரயேத் : மலத்தை வெளியாக்கும் இயற்கை யுந்துதல் தானாய் உண்டாகாதபோது பலவந்தமாய் முக்கி முக்கி மலத்தைக் கொண்டுவர முயலுதல் மிக்க கெடுதல். இதனால் குடலுக்குப் பலம் குறையும். நாளடை வில் மல துவார நுனி பாகத்தில் வீக்கம், புண் மூல வியாதி ரத்தக் கசிவு, ஆஸனம் தள்ளுதல் முதலிய வியாதிகள் ஏற்படும். பின்னர் பிடிப்பு இல்லாமலே மலம் வெளிவரும் உணர்வும் ஒடுங்கி மலம் வெளிவருவது தெரியாமல் வெளியாகத் தொடங்கும். ஆதலால் மலம் வெளியாகும் உணர்வு உண்டாகும்பொழுதுதான் அதை வெளியாக்கவேண்டும். மலம் வெளியாகும் உணர்வு தானாக உண்டான பிறகு அதை வெளிப்படுத்த உதவியாகச் சிறிது முயற்சி செய்வதில் கெடுதல் இல்லை.

வேகாந் ந தாரயேத் : மலம் வெளியாகும் வேக உணர்ச்சி உண் டான உடன் அதை வெளியிடாமல் அடக்கிக் கொள்ளுவதும் பெரிய கெடுதல். உணர்வு எழுந்ததும் மற்ற எந்தக் கார்யத்திலும் ஈடுபடக் கூடாது. உடன் அதைக் கழிக்கவேண்டும். மல வேகத்தை அடக்கினால் மல தொந்திரவுகள் தொடரும். மலத்தை மேலும் இறுக்கி மலம் மூத்திரம் கீழ்வாயு எல்லாம் ஸ்தம்பித்து வெளிவராமல் பீடிக்கும். வயிற்று உப்புசம்,

உடல்வலி, தலைவலி, மார்வலி, மாரடைப்பு, ஜீர்ணமின்மை, கண்ணோய், ஹிருதய நோய், மூச்சுத் திணரல், கெண்டைச்சதை இழுப்பு, பெருஞ் சத்தத்துடன் ஏப்பம், குல்மம், உதாவர்த்தம் வாய் வழியே மலம் வருதல், மயக்கம் மூர்ச்சை, வாந்தி முதலிய கடும் நோய்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்ருக விளையும். அதிஸாரம் என்ற மலபேதி நோயில் மலம் பக்குவமாவதற்கு முன்னதாகப் பேதியை நிறுத்தும் மருந்து கொடுத்து அவசரமாய் மலத்தை இறுக்கினாலும் இந்த உபத்திரவங்கள் உண்டாகும்.

தேகத்திற்கு உதவாத வெளியில் போகவேண்டிய மலப்பொருள் குடலில் வெகு நேரம் தங்கினால் விஷத்தன்மையை அடைந்து பலவித இன்னல்களைச் செய்கிறது. இதற்குப் பரிகாரம் நிலைமைக்குத் தக்கவாறு யோசித்துச் செய்யவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஆமணக்கெண்ணெயில் கொஞ்சம் கற்பூரம் கலந்து சுடவைத்து வயிறு பூராவும் தடவி வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து கம்பளித் துணியினால் முதலில் ஒத்தடம் போட வேண்டும். உடனே எனிமா அல்லது வாந்திமூலம் மலத்தை வெளிப் படுத்தவேண்டும். பிறகு பேதிக்குச் சாப்பிட்டுக் குடலைச் சுத்திசெய்து கொண்டுவிட்டு மலம் தானாய் பிரவிருத்தியாகும்படி அன்னபானங்கள் ஔஷதங்கள் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

★

கரணைக்கிழங்கு

கருணைக் கிழங்கு என்ற பெயர் இதற்கு உண்டு. கருணை உணர்ச்சிக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. சமைக்காதபடி இதை லேசாக விண்டு வாயிலிட்டாலோ, மேல் பூசிக்கொண்டாலோ பிடுங்கி எடுத்து விடும். அலர்ஜி என்ற பயங்கர நிலை ஏற்படுத்துவதில் இதற்கு நிகர் இதுவே. சொரி சிரங்கு படை நமைச்சல் ஊரல் என்ற சரும நோய்ப் பட்டியலில் வரும் நோய்கள் அனைத்திலும் இது சத்துரு. இந்த நோய்களில் அபத்திய உணவாக நீக்கத்தக்கதில் இதனுடன் கூட வருவது கத்தரிக்காய்.

ஆனால் இது கருணை காட்டும் நோயும் ஒன்று உண்டு. அதுதான் மூல நோய் எனப்படும் அர்சஸ். மலத் துவாரத்தின் முளைகளைச் சிறிது சிறிதாகக் கரைத்து மூலத்தை வேரோடு களைந்து குணப்படுத்தும் பெருமை இதற்கு உண்டு. அதனால் அர்சோக்னம் என்ற பெயர் இதற்குத் தனிப்பெருமை தரும். ஒரு மாதம் வரை வேறு உணவு ஒன்றையும் சாப்பிடாமல் கரணைக் கிழங்கை வேக வைத்து அப்படியே உணவாக ஏற்று நாவரட்சிக்கு மோர் மாத்திரம் சாப்பிட்டுவர மூலம் பூர்ண குணம் தரும் என்று அனுபவமுள்ளவர்கள் கூறுவது உண்டு. உணவில் பெருமளவில் கரணைக் கிழங்கைப் புட்டவியலாக வேக வைத்து எண்ணெய்யும் உப்பும் மட்டும் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டு வருவது சற்றுக் கடுமை குறைந்த பத்திய முறை. இப்படிக் கரணை கருணை காட்டுமிடமும் ஒன்று உண்டு. அதனால் கருணைக் கிழங்கு என்ற பெயரும் நிலைத்துவிட்டது. கரணை கரணையாக விளைவதால் கரணைக் கிழங்கு எனலாம்.

இந்தியாவெங்கிலும் பரவலாகக் கிடைக்கிறது. இதன் உற்பத்தி நிலை கொண்டு இதை இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கலாம். நாட்டுக் கரணை காட்டுக் கரணை என. உருவத்தில் இரண்டிற்கும் வேறுபாடு உண்டு. காட்டுக்கரணையிலும் இரண்டு உண்டு. காறு கரணை காருக் கரணை என. காருக் கரணையையே சேனைக் கிழங்கு என்கிறோம். மலையாளத்தில் அதிகம் விளையும் காருக் கரணை மலையாளப் பெயரான சேனைக் கிழங்கு என்ற பெயருடன் அதிகம் வழக்கிலுள்ளது. காறு கரணை மருந்துகளில் அதிகம் சேர்கிறது. காருக் கரணை என்ற பெயரிலிருந்து நாட்டுக் கரணையைப் போல அதில் கார்ப்பும் நாக்கில் அரிப்பும் கிடையாது என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம்.

இதன் சுவை கார்ப்பு உஷ்ண வீரியமுள்ளது. துவர்ப்புமுள்ளதால் ரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்கவைப்பது. உணவாக இதன் தண்

டையும் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. நன்கு வேகவைத்தால் கிழங்கிலுள்ள கார்ப்பு குறையும். மென்மையான தேகவாகுள்ளவர் களுக்கு வெந்ததுகூட காறல் தரும். ஆகவே புளி எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்தே இதைச் சமைப்பர். புளிப்பே இதன் காறலுக்கு மாற்று.

இதை வேக வைப்பதில் மூன்று முறைகள் உண்டு. (1) சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஜலத்திலிட்டு வேகவைப்பது. (2) தோல் சீவிய முழுக்கிழங்கை அப்படியே இட்டிலி வேகவைப்பது போல ஆவியில் வேகவைப்பது. (3) கிழங்கின்மேல் களிமண்ணை ஒரு விரல் கனம் பூசி லேசாக உலர்த்தி அடுப்பிலிட்டு எரித்து மண் சிவந்ததும் வெளியே எடுத்துத் தானாக ஆறியதும் மண் கவசத்தை நீக்கி எடுத்துக்கொள் வது. மூன்றாவது முறையே மருந்துகள் தயாரிப்பதில் கையாளக் கூடியது.

கிழங்குகளில் மிகச் சிறந்ததென இதற்கு ஆயுர்வேதம் பெருமை தருகிறது. ஸுலபமாக ஜீர்ணமாவதும் கபத்தையோ வயிற்றில் வாயுக்கட்டையோ செய்யாமலிருப்பதுடன் வாயு கபக் கட்டுகளைப் போக்குவதும் இதற்கு இந்தப் பெருமையை அளிக்கின்றன.

மண் கவசத்திலிட்டுப் புட்டவியலாக வேகவைத்த கரணையைக் காடியில் ஒரிரு நாட்கள் ஊறவைத்துப் பின்னர் எண்ணெய் தாளித்து உப்பு சேர்த்து உபயோகிப்பது அதிகம் குணம் தரக்கூடியது. இப் படிக் காடி சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக கரணை விளையுமிடத்தில் கிழங்கைச் சுற்றி மண்ணைக் கெல்லி எடுத்துச் சுற்றி புளித்த சாதத்தைப்போட்டு மூடி விடுவதுண்டு. இவை எல்லாம் மூல நோயில் கரணையை உப யோகிக்கும் விசேஷ பத்திய முறைக் கேற்றவை.

வீக்கத்தைக் குறைப்பதும் வலியை நிறுத்துவதும் இதன் முக்கிய குணங்கள். ருசி, பசி, ஜீரண சக்தி, கீழ் வாயுவைத் தன் வழியே வெளிப்படுத்துவது, குடலில் கிருமி சேராமல் உணவு அழுகாமல் வெளியேற்றுவது, மூல முளையைச் சுருங்கவைத்து வேதனையையும் தடையையும் குறைப்பது, உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்வதைக் குறைப்பது, கல்லீரலுக்குச் சுறு சுறுப்பூட்டுவது இவை எல்லாம் அதன் குணங்கள்.

அதே சமயத்தில் அதிக அளவில் சாப்பிடுவதால் தானும் ஜீர்ண மாகாமல் மற்றவைகளின் ஜீர்ணத்தையும் தடை செய்து வயிற்றில் உப்புசத்தை அதிகப்படுத்துவது இதன் துர்க்குணம்.. ரத்தத்தில் பித்தக் கலப்பை அதிகமாக்கித் தடிப்பு அரிப்பு இவைகளை அதிகப் படுத்துவதால் கரப்பான், சொரி சிரங்கு முதலிய சாதாரணத் தோல் நோய்களிலும் குஷ்டம் படை மேக ஊரல் போன்ற கடும் நோய்களி லும் வியாதியை அதிகமாக்கிவிடுகின்றது. ரத்தம் நீர்த்தும் ரத்தக்

குழாய்களின் பலவீனத்தாலும் மேனோக்கியோ கீழ்நோக்கியோ அடிக்கடி ரத்தக்கசிவு ரத்தப்போக்கு ஏற்படுபவர்களுக்கும் இது கெடுதிதரக் கூடியது. மூல முளைத் தடையால் ரத்தப்போக்கு உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம் இது அதிகம் நன்மை தருகின்றது என்பதும் கவனிக்கத் தக்கது.

புட்டவியலாக வேகவைத்த கிழங்கை உலர்த்தி இடித்த தூளைக் கொண்டு கஞ்சி வைத்துச் சீதபேதி உள்ளவர்களுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. கூகைமா (ஆரோரூட்மா) போல வயிற்றுக் கடுப்பையும் சீதப்போக்கையும் குடல் வேக்காளத்தையும் குறைக்கவல்லது.

முழங்கால் பூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கம், புதிதாக வந்த யானைக் கால் வீக்கம் இவைகளில் கிழங்கை அரைத்து நெய் தேன் சேர்த்துப் பூச வீக்கம் வடியும். மேல் பூசும்போதும் தோலின் மென்மையைக் கவனித்து லேசாகவோ கனமாகவோ பூசுவது அவசியம். அரிப்பு எரிச்சல் ஏற்பட்டால் உடன் பற்றை அகற்றிவிடுவது நல்லது.

நாட்டுக் கரணையைவிட சேனைக்கிழங்கு அதிகம் உணவாகப் பயன்படுகிறது. அரிப்பு, கார்ப்பு முதலியவை அதில் குறைவாக இருப்பதே அதற்குக் காரணம். மூல வியாதிக்கு இதுவும் ஏற்ற உணவே. இதையும் நசுக்கிக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. கட்டிகளைக் கரைப்பதில் சிறந்தது. இதை வேகவைத்து உலர்த்திப் பொடித்துக் கஞ்சியாக்கி சீதபேதியில் கொடுக்க கடுப்பு குறையும்.

★

பிராண சக்தியைப் பாதுகாக்க

சரீரம் இந்திரியங்கள் மனம் ஆத்மா என்ற நான்கின் சேர்க்கையைத் தொடர்ந்து பாதுகாப்பதே பிராணசக்தி. இதையே ஆயுள் என்கிறோம். இது தனிப்பட்ட எந்த அங்கத்திற்கும் உரிமையானதல்ல. முன் சொன்ன நான்கின் கூட்டுறவால் ஏற்படும் சக்தியே.

இந்த பிராண சக்தி நம் முன்னோருக்கிருந்ததைவிட நமக்குக் குறைந்துவிட்டது என்று சிலர் கூறுவர். அதற்கு அவர்கள் காட்டும் உதாரணம்: நம் முன்னோர்கள் தினம் ஓரிருவேளை மட்டும் உண்டு தேக மனோதிடம் குறையாதிருந்தனர். சில சமயம் மூன்று நான்கு வேளை (2 நாட்கள்) ஒருணவும் ஏற்காமல் அதே சமயத்தில் அதிகமாக சரீர மன உழைப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளாமலும் இருந்தனர். சுக-துக்க-சீதோஷ்ண சகிப்புத்தன்மை அவர்களிடம் அதிகமிருந்தது. இவ்வளவு ஹிருதய நோய்களும் மன நோய்களும் மூளைக்கொதிப்பும்

அவர்களுக்கு ஏற்படவில்லை. இவையே முன்னோர்களின் பிராண சக்தி வலியுற்றிருந்ததற்குச் சான்றானவை. அந்த அடிப்படையில் பார்க்கும்போது நமது பிராணசக்தி வலுவில் குறைந்ததே.

பிராணசக்தி பற்றி பிருஹதாரண்யக உபநிடத்தில் ஒரு கதை உண்டு. வாக்கு கண் காது மனம் சுக்கிலம் பிராணன் இவர்களிடையே யார் பெரியவன் என்றொரு போட்டி ஏற்பட்டது. பிராணனின் முக்கியத்துவத்தை மற்றவை ஏற்காததால் தானே பெரியவனானல் என்ன என்று எதிர்பார்த்ததுதான் காரணம். அது அது தன் தனது பெருமையைக் காட்டித்தான் தான் பெரியவன் என வாதிட்டன, ஒருவர்க்கொருவர் பொறுமையால் விட்டுக்கொடுக்க முடியவில்லை. மத்தியஸ்தத் தீர்மானத்திற்கிணங்க ஒத்துக்கொண்டு தம்மைப் படைத்த பிரம்ம தேவனிடம் யார் பெரியவன் எனத் தீர்ப்புக்கூற முறையிட்டன. அனைவரும் கூடி இருக்கும்போதே உடலில் எத்தனை கேடுகள் ஏற்படுகின்றன? இந்நிலையில் பொறுமையால் வேறுபட்டு நின்றால் உடலின் கதி என்ன ஆவது? ஆகவே யார் பெரியவன் என்ற கேள்வியைக் கிளப்பாதீர்கள். போட்டியும் பூசலும் வேண்டாம். எல்லாரும் முக்கியமானவர்கள் தாம் என்று சமாதானப்படுத்தினர் பிரம்மதேவர். இவரது சமாதானம் பலிக்கவில்லை. யார் பெரியவன் என்று தான் கூறினால் தன்னிடம் மனத்தாங்கல் ஏற்படலாம் எனக்கருதிய பிரமன் ஒரு பலப் போட்டியை ஏற்படுத்தி அதில் தேர்ந்தவனே பெரியவன் என்றார். யாரேனும் ஒருவர் உடலைவிட்டு ஓராண்டு காலம் வெளியேறி நிற்க வேண்டியது. அந்த ஓராண்டில் மற்ற எல்லோரும் அநுபவித்த துக்கம் யாரில்லாதபோது அதிகமாக இருந்ததோ அதே பெரியது என்பதே போட்டி நிபந்தனை.

முதலில் வாக்கு (பேசும் சக்தி படைத்த நாக்கு) வெளியேறியது. ஊமையானதால் முதலில் சிறிது சிரமப்பட்டாலும் பிறகு பேசாமலே இருந்தும் உடலியக்கத்தில் சிரமமில்லாத நிலை ஏற்பட்டது. ஓராண்டிற்குப்பின் திரும்பிய வாக்கு தானில்லாதபோது யாரும் சிரமப்படவில்லை என்பதை அறிந்து தான் பெரியவனல்ல என்று அடக்கத்துடன் தன்னிருப்பிடத்தில் அமர்ந்தது. இவ்விதமே வரிசையாக கண்ணும் காதும் மனமும் சுக்கிலமும் வெளியேறி ஓராண்டு காலமிருந்தன. குருடனும் வாழ்ந்தான், செவிடனும் வாழ்ந்தான், அசடும் வாழ்ந்தான், நபும்ஸகனும் வாழ்ந்தான். இனி பிராணன் ஒருவன்தான் போட்டியில் கலந்துகொள்ள வேண்டியவன்.

இதோ நான் கிளம்புகிறேன் எனப் பிராணன் கிளம்பிற்று. நல்ல ஜாதிக்குதிரை கட்டுத்தரையில் முளையில் கால்களில் பிணைபட்டிருந்தும் தனது காசாரி தன்மேல் ஏறியதும் பிணைப்பைக் பிடுங்கிக்கொண்டு முளையையும் பெயர்த்துக்கொண்டு கிளம்புவதுபோல உடலின் வெவ்

வேறு பகுதிகளும் தன்னிலை பெயர்ந்து விலவிலத்துத் தனித்து நிற்க முடியாமல் பிராணனுடன் கூடவே கிளம்பின. உடலில் ஒரு இயக்கமும் இனி சாத்யமில்லை என்ற நிலை வந்துவிட்டது இத்தனையும் பிராணன் கிளம்புகிறேன் எனச் சொல்லும் நிலையிலேயே ஏற்பட்டு விட்டதால் பிராணனை வெளியே அனுப்பிப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பதே நடக்காத செயல் என்று மற்றவை புரிந்துகொண்டு பிராணனே பெரியவன் என ஏற்றுக்கொண்டு பிராணனுக்குக் கப்பம் கட்ட முற்பட்டன. எங்கள் அனைவருக்கும் சக்தி கொடுப்பவன் நீயே எனச் சரணடைந்தன. பிராணன் உணவு எனும் கயிறுகொண்டு தன்னையும் மற்றவைகளையும் பிணைத்துக்கொண்டிருப்பதால் பிராணன் கிளம்பும் போது மற்றவையும் கிளம்ப நேர்ந்தது. அம்மாதிரி இவைகளின் சக்தி நிலைத்திருக்க உணவென்ற இந்தக் கயிறும் அதன் பிணைப்பும் அவசியத் தேவையாகிறது. கயிறு திடமாயிருப்பதும் அதனால் ஒழுங்காகக் கட்டுவதும் அப்போது அவசியமாகின்றது. இப்படி ஓர் கதை.

இந்தப் பிராணன் எங்கிருக்கிறது? நல்ல உயிர் நாற்பது நாள் தாங்கும் என்றோர் பழமொழி உண்டு. முன்பு உயிர் எலும்பினுள் இருந்தது. தற்போது உணவினுள் இருக்கிறது. ஆகவே பட்டினி கிடக்காதே என்கிறார் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர். உயிர் எலும்பினுள்ளிருப்பதற்கும் உணவினுள்ளிருப்பதற்கும் உள்ள மாறுபாடு அறியத்தக்கது.

நாம் ஏற்கும் உணவு ஜீர்ணகோசத்தில் சென்று அரை நாள் பொழுதில் ரஸமாக மாறிவிடுகிறது. பிறகு ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் எலும்பு மஜ்ஜை சுக்கிலம் என்ற ஆறு தாதுக்களாகக் கிரமமாக மாறுதல் அடைகிறது. ரஸம் ரக்ததாதுவாக மாற ஆறுநாளாகிறது. ரக்தம் மாம்ஸமாக ஆறுநாள் தேவை. இப்படி நாம் உண்ட உணவு சுக்கிலதாதுவாக மாற முப்பதுநாள் தேவை. எலும்பினுள் உள்ள மஜ்ஜையும் அதன் சாரமான சுக்கிலமும் அதன் சாரமான ஓஜஸ்ஸும் சரீரத்தின் மிகச்சத்துள்ள பொருள்கள். சரீரத்தில் மற்ற தாதுக்கள் குறையும்போது நமது சேமிப்பிலிருந்தும் சத்துக்களை அளித்து இவை அவைகளுக்குப் புஷ்டியளித்து இயங்கச் செய்கின்றன. இச்சேமிப்பு நிறைவுற்றிருப்பதற்கு அவரவர் தொழில் உடல்நிலைக் கேற்ப சீரிய நல்லொழுக்கமும் உணவு முறையும் வகுக்கப்பட்டன. ஆகவே ஒருவனுக்கு உணவே கிடைக்காமல் 40 நாட்கள் வரை உபவாசமிருக்க நேரிடினும் மஜ்ஜை தாதுவும் சுக்கிலதாதுவும் ஓஜஸும் சரீரப் பகுதிகளுக்குத் தன் சேமிப்பிலிருந்து உத்தமச் சத்தளித்து சரீரம் பாழ்படாமல் பாதுகாக்கும். இதுவே. நல்ல உயிர் நாற்பது நாட்கள் தங்கும் என்ற பழமொழியின் சாரம். முதல் ஒருவாரம் உபவாசத்தில் புதிதாகச் சத்து சேராததால் ரசதாது பெருமளவில் வற்றிவிடும். ரக்த தாதுவின் சேமிப்பு சக்தி பிறகு அதிவேகமாக விரயமாகும். இப்படி

ஒவ்வொரு தாதுவும் விரயமானாலும் கடைசியாக உள்ள சாரதாதுக்கள் மூன்றின் சக்தி முழுவதும் விரயமாக நாற்பது நாட்களாகலாம். ஆகவே இந்த சக்தி விரயத்தைக் கணக்கிட்டு நெடுநாளைய உபவாசம் இருப்பது முன்னோர் பழக்கம். சேமிப்பின் விரயத்தை மிக முக்கியமான பணியில் மட்டும் பயன்படுத்தி இந்தக் காலவரையை நீடிக்கவும் செய்வதுண்டு.

இன்று அந்த முறை சாத்தியமாவதில்லை என்கிறார் பரமஹம்சர். உத்தமதாது சக்திச் சேமிப்பிற்குப் புலனடக்கமும் சீரிய உணவுப் பழக்கமும் தேவை. இவை இன்று பழக்கத்தில் குறைந்துவிட்டன. ஆகவே நமது பிராண சக்தி உணவிற்குள் அடங்கிவிட்டது. ஆகவே ஒருவேளை உணவு நிறுத்தப்பட்டாலும் பிராண சக்திக் குறைவை உணர நேரிடுகிறது. ஆகவே அனாவசியமாக உபவாசமிருந்து பிராண சக்தியைக் குறைப்பது நல்லதல்ல.

ஸ்ரீபரமஹம்ஸர் காலத்திலிருந்த நிலையும் இன்று மாறிவிட்டது. நமது பிராணசக்தி உணவிலும் பூர்ணமாகக் கிடைப்பதில்லை. இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் ஆறிய சோறும் நீராரமும் கம்புக் கஞ்சியும் அளித்த உடல்வலிவை பாலும் பழமும் கறிகாய்களும் கோதுமையும் அரிசியும் இன்று அளிக்கவில்லை. இவை போதாதெனச் செயற்கை முறையில் உணவுச் சத்துக்களான விடமின், கல்லீரல் சத்து, குடல் சத்து, இரைப்பை சத்து, அயச்சத்து, சுண்ணும்புச்சத்து எனச் சத்துக்களை மாத்திரையாகவும் திரவமாகவும் விழுங்கியும் ஊசியின்மூலம் உட்செலுத்தியும் போதவில்லை. நேற்று ஏற்றிய சத்து நேற்றிரவு வெளிவந்த சிறுநீருடனும் மலத்துடனும் வெளியாகிவிட்டது, இன்று மறுபடியும் பற்றாக்குறை. உணவைச் சாரமாக மாற்றும் பரிணாம சக்திக்குறைவைப் போக்க அனபாலிஸம் வளர்ச்சிக்காக மருந்துகள் தரப்படுகின்றன. எல்லாம் தற்காலிகம்தான். இது மிகவும் கவலை தரக்கூடிய நிலை என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அன்று முப்பது ரூபாய் சம்பாதித்தவன் மாதம் பத்து ரூபாய் மீத்துச் சேமிப்பில் வைத்தான். இன்று மாதம் மூவாயிரம் சம்பாதிப்பவன் மாதம் முன்னூறு கடன் வாங்குகிறான். இந்தப் பொருளாதார நிலையில் ஏற்படும் மாறுபாடே ஆரோக்கியத்திலும் பிரதிபலிக்கிறது. கட்டுப்பாடும் நேர்மையும் பலதுறைகளில் நம்மைவிட்டு நெகிழ்ந்து வெளியேறும்போது அமைதியும் சேமிப்பும் கூடுவதில்லை. வளர்ச்சியுறும் சமுதாயத்திற்கு இந்த சேமிப்பின்மையும் அமைதியின்மையுமே நல்லடையாளங்கள் என்று திடமாக நம்புமளவிற்குச் சிந்தனைக்குழப்பம் ஏற்பட்டு உள்ளது. ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கான மருந்துகளின் வளர்ச்சியைக்கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு நிலைத்திருப்பதாக நினைப்பது அசட்டுத்தனம். வீட்டில் அமீனா நுழைவதைப் பார்த்து வீட்டின் பொருளாதாரம் செழிப்புடனிருப்பதாக நினைப்பதை ஒத்ததே இது.

இன்று நமக்குள்ள குறை உணவோ மருந்தோ நிலைத்ததொரு சக்தியைத் தருவதில்லை. உணவில் பெரும்பகுதி கழிவுப்பொருளாகி வெளியேறுகிறது. ஆகவே எத்தனைச் சத்துப் பொருளாயினும் பலன் அதிகம் கிடைப்பதில்லை. மருந்தின் நிலையும் அதுதான். 15 ஆண்டுகளுக்குமுன் பி 12 விடமின் 50 மி. கி. அளவு வாரம் மூன்று தடவை ஊசியால் செலுத்தினார்கள். உடல் தெம்பு பெற்றது. இன்று 500 மி. கி. 1000 மி. கி. அளவு தினமும் செலுத்துகிறார்கள். பலனில் மாறுபாடு இல்லை. குறைந்த பலன்தான் என்று குறைபடும் டாக்டர்களும் உண்டு. உடலில் சத்தை ஏற்கும் சக்தி குறைவுபடுவதே இதற்குக் காரணம். அதிக சக்தி உள்ள மருந்துகளின் அதிக உபயோகம் அவசியமாகி அதன் பயனாக முக்கிய அவயவங்கள் சீர்கெட்டுப் போவது அதிகமாகிறது.

டாக்டர்களையோ வைத்யர்களையோ குறைகூறி என்ன பயன்? "நான் தப்பு செய்வதை நிறுத்தமாட்டேன். ஆனால் அதன் விளைவுகளிலிருந்தும் என்னைக் காப்பதற்காகத்தான் டாக்டர் இருக்கிறார்" என்றதொரு அஹங்காரம் கலந்த பிடிவாதம் இன்று நம்மிடையே அதிகம் காணப்படுகிறது. உடல் என்பது மிக நுண்ணிய ஜீவனுள்ள யந்திரம். பழுதடைத்த பகுதிக்கு மாற்றாகப் புதிய பகுதியை ஏற்க இன்றுவரை அது மறுத்துவருகிறது. ஆகவே அதில் பிராண சக்தியை நிலைநிறுத்தத் தகுந்த சீரிய பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள்வது இன்றி அமையாதது. அப்படி ஒரே சீரான பழக்கவழக்கங்களைக் கையாள்பவர் அதிகமாக மருத்துவர் உதவியை நாடத் தேவை ஏற்படுவதில்லை என்பதை இன்றும் பலரது ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

புலனடக்கம், பேராசையின்மை, அமைதியில் நாட்டம், நல்லொழுக்கம் இந்நான்கும் ஆரோக்கியம் எனும் மண்டபத்தின் நான்கு தூண்கள். மண்டபம் நிலைக்கத் தூண் ஆடாமல் மக்காமல் பாதுகாப்பது அவசியம். சீரிய உணவுப் பழக்கமும் முறையான ஓய்வும் உணவுப்பாதையின் ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும். உணவுப் பாதை பலம் பெற்றால கஞ்சியிலும் கீரையிலும் உள்ள சத்தேகூடப் போதும். உடலில் அதிகம் பலம் சேமிக்க உதவும் இயற்கையளிக்கும் உணவுச்சத்து உடலில் சேரச்சேர பிராண சக்தி நிலைத்து நிற்கும். செயற்கை உணவுச்சத்தின் தேவையே ஏற்படாது.

இயற்கை நூறாண்டு வாழ உத்தரவாதத்துடன் உடலை நம்மிடம் ஒப்படைத்துள்ளது. அதுவரை ஆரோக்கியமாக வாழச் சீர்செய்து தரும் பழக்கங்களையும் நமக்கு அதுவே கற்றுத்தந்துள்ளது. முன் உண்ட உணவு செரியாதவரை பசி ஏற்படுவதில்லை பசிவந்தால்தான் நாவிலுள்ள ருசி அறியும் கோளங்கள் நன்கு சுவையை உணர்த்துகின்றன. இயற்கை காட்டும் நல்வழி இதுதான். விலங்கினங்கள் கூட இந்த நியதிக்குக் கட்டுப்படுகின்றன. விவேகியான மனிதன் இந்தக் கட்டுப்பாட்டைப் புரிந்துகொள்ளக்கூட மறுக்கும்போது மருந்துக் கடைகளும் கம்பவுண்டரும் டாக்டராக வேண்டிய நிலையும் ஏற்படும். ★

கடிதங்களின் பதில்

பசியின்மை - ஜீரணசக்திக்குறைவு

மத்தியதரக் குடும்பங்களிலும் உயர்தரக் குடும்பங்களிலும் உள்ளவர்களிடையே இன்று பரவியிருக்கும் நோய் அஜீர்ணம்தான். இந்நோய் உணவுப் பற்றுக்குறைக்கு எதிரான அமித உண்வால் ஏற்பட்டதல்ல. மத்தியத்தர - உயர்தரக் குடும்பத்தினர் அளவுக்கு மீறி உண்பதால் அஜீர்ணம் ஏற்படுவதாகக் கருதமுடியாது. அயதா புக்தம் என்றொரு தவறு. வழிதவறிச் சாப்பிடுவது. சாப்பிடுவதற்கும் முறை உண்டு. புஷ்டியானதும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியதுமான உணவும் ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ளவனுக்குக்கூட ஜீர்ணமாகாமல் போகக்கூடும். அதற்கான காரணங்கள் பல. வாசகர்களிடமிருந்து இதுபற்றிப் பல கடிதங்கள் வந்துள்ளன. இன்று நம்மிடையே சில நாகரிகப் பழக்கவழக்கங்கள் புதிதாகத் தோன்றியுள்ளன. அவை நாகரிகக் குடும்பங்களில் காணப்படுவதால் ''ஸைண்டிஃபிக்'' ஆக இருக்கக்கூடும் என்ற பிரமையால் மற்றவரும் இதைப் பின்பற்றிவிடுகின்றனர். உண்மையில் அவை உடலைக் கெடுப்பவை என்று பலர் அறிவதில்லை. இப்படிப்பட்ட பழக்கங்கள் நம்மை எவ்விதம் பாதிக்கின்றன என்பதைச் சில கடிதங்கள் காட்டுகின்றன.

> கடிதம் - 1. நான் சாப்பிடுவதில் அவசரப்படுவதில்லை. சாவதானமாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன். வாயிலிட்டு உடன் விழுங்காமல் வெகுநேரம் மென்றுதான் சாப்பிடுகிறேன். ஓரளவு வாயில் உள்ள உமிழ்நீர் சத்தால் அது ஜீர்ணமாகிவிடும் என்று என் நம்பிக்கை. ஆனால் சில நாட்களாக வயிற்றில் சென்ற உணவு டப்பென்று அப்படியே தங்கிவிடுவதாக உணர்கிறேன். வெகுநேரம் கழித்தும் நொருக்கரிசி ஏப்பம் வருகிறது. ஜீரணத்தில் எங்கு கோளாறு? என்ன செய்ய?

வாயிலும் இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஜீர்ணசக்தியுள்ள திரவங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மை பெற்றது. மாறுபட்டகுணம் காரணமாக ஒன்றுக்கொன்று அவை எதிரி நிலையிலிருக்கக்கூடியவை. அவை அவை அதனதன் இருப்பிடத்தில் அளவுடன் இருந்தால்தான் ஜீர்ணம் சரியாக முற்றுப்பெறும். அதிகநேரம் வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் வாயிலுள்ள கப ஜீரணத்திரவம் அதிகமாக வெளியாகி மற்ற இடங்களில் உற்பத்தியாகும் பித்தவாயு ஜீரணத்திரவங்களின் சக்தியைக் குறைத்து விடும். அம்மாதிரி இரைப்பையில் அதிகநேரம் உணவு தங்கி அங்குள்ள பித்த ஜீர்ணத்திரவத்தின் சேர்க்கை அதிகம் ஏற்படக் காரணம் ஏற்பட்டால் வாயிலுள்ள கப ஜீர்ணத்திரவமும் குடலிலுள்ள வாத ஜீர்ணத்திரவமும் சக்தி குன்றிவிடும். சில விதக்தா ஜீர்ணங்களில் வாய்ப்

புண்ணும் குடற்புண்ணும் ஏற்படுவது இதனால்தான். இம்மாதிரி குடலில் அதிகநேரம் உணவு தங்கினால் அதன் விளைவும் கேடு விளைவிப்பதே. ஆகவே நாமாகவே அதிகநேரம் வாயிலிட்டு மென்றுகொண்டிருப்பதால் ஜீர்ணம் நன்கு ஆகக்கூடும் என்பது பிரமையே. வாயில் மெல்லமெல்ல அன்னம் நீர்த்து அதிகநேரம் இரைப்பையில் தங்காமல் அன்னம் வெளியேறவும் கூடும். இப்படி அதிக செலவால் சிலநாட்கள் கழித்து வாயில் ஜீர்ணத்திரவம் சுரக்கும் சக்தி குறைந்து வாயில் நடைபெறும் சாதாரண ஜீர்ணப்பணியும் தாமதமாகிவிடக்கூடும். ஆகவே மாடு அசைபோடுவது போல மென்று கொண்டிருப்பது தவறு. தாமதமோ வேகமோ இன்றி நிதானத்துடன் எதையும் செய்வதே நல்லது.

உமிழ்நீரின் ஜீர்ண சக்தி அதன் சுரப்பு கெடாமலிருக்கவும் இரைப்பையிலுள்ள பித்த ஜீர்ண நீர் சரியே பெருகவும் கெடாமலிருக்கவும் சிருங்கபேராதி சூர்ணமும் ஜம்பீரபானகமும் நல்லது. இஞ்சி எலுமிச்சம் பழம் இந்துப்பு இம்மூன்றும் சேர்ந்தமைந்த ஊறுகாயை முதலில் சாப்பிட்ட பிறகு அன்னம் சாப்பிடவும். சாப்பிட உட்காருமுன் வாயை நன்கு கொப்பளித்துவிட்டு வில்வாதி லேகியத்தில் ஒரு கொட்டைப்பாக்களவு மென்று சாப்பிட்டு 10-15 நிமிஷங்கள் கழித்து சாப்பிடவும். ஸாமுத்திராதி சூர்ணம் என்பது ஜீர்ணகாரியான சூர்ணம். அது பிரிதொரு பக்கத்தில் வெளியாகிறது. அதைத் தயாரித்து ½-1 ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வென்னீர் சாப்பிடலாம்.

கடிதம் - 2. எனக்கு வெகுநாட்களாக அஜீர்ணமுண்டு. காபி அடிக்கடி குடிப்பதும் நேரம்கெட்ட வேளையில் உண்பதும் இரவு கண் விழிப்பதும் எனது தொழில் முறையில் ஏற்படும் கெட்ட பழக்கங்கள். இவைகளில் முதல் இரண்டையும் குறைத்துக்கொண்டுவிட்டேன். மூன்றாவதைத் தொழிலை விட்டாலன்றி மாற்றிக்கொள்ள முடியாது. இதுவரை ஏற்பட்ட ஜீர்ணகோளாறுக்கு என்ஸைம் மாத்திரைகள் அதிகம் உதவின. மாத்திரை சாப்பிட்டதுமே வயிற்றில் கன உணர்ச்சி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து ஜீர்ணமாகும் உணர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடும். தற்போது அவையும் ஒத்துக்கொள்வதில்லை. என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை. ஆயுர்வேதத்தில் என்ஸைம்க்குச் சமமாக ஏதேனும் உண்டா?

மனிதன் உயிர்வாழ ஆரம்பித்த அன்றே நோயும் உண்டாகியிருக்கும். நோயிருந்தால் மருந்துமிருக்கும். ஆகவே என்ஸைம் போன்ற மருந்துகள் எந்த மருத்துவ முறையிலுமிருக்கும். அதை உபயோகிக்கும் முறையில் தான் மருத்துவத்திற்கு மருத்துவம் மாறுபாடு. தொழில் முறையில் பழக்கமிருப்பதால் அந்த சூழ்நிலையை மனத்தில் கொண்டே தங்கள் நோய்க்கு விளக்கம் பெறலாம்.

தொழில் தெரியாததாலும் சரியாக வழி அறியாததாலும் வழிதவறி நடப்பதாலும் ஒருவனுக்குத் தொழில் நஷ்டம் ஏற்படுகிறதெனக்கொள்வோம். அதைச் சீரமைக்க ஒரு நண்பன் உதவுவதாயின் இருவகைகளில் உதவலாம். நஷ்டம் எவ்வளவு வந்தாலும் வரட்டும். கவலைப்படாதே. பணம் எப்போது தேவைப்படுகிறதோ கேள் தருகிறேன் என்று ஒரு நண்பன் உதவ முன்வந்தால் அது மிகச் சிறந்த உதவிதான். காலத்திற் செய்த உதவிதான். என்ஸைம் அஜீர்ணத்திற்கு உதவுவது இந்த நிலையில்தான். நஷ்டம் என்பது முடிவில் பணத்தில்தான் முடியும். அஜீர்ணம் என்பது என்ஸைம் குறைவில்தான் முடியும் அதை ஈடு செய்தால் அஜீர்ணம் சரியாகிவிடும்.

உடலிலுள்ள ஜீர்ண உறுப்புகளில் பல ஜீர்ணத்திரவங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. ஒவ்வொன்றுக்கும் தனிப்பெயருண்டு. இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வோரிடத்தில் ஒவ்வொரு வித உணவை ஒவ்வோர் அளவிற்கு ஜீர்ணம் செய்து தருகின்றன. இவைகளின் சக்திக்குறைவு ஏற்படும்போது செயற்கையாகச் சக்தி மிக்கதான அதே ஜீர்ண சத்துக்களைத் தயார் செய்து உள்ளே அனுப்புகிறோம். இதுதான் என்ஸைம் அளிக்கும் உதவி. நஷ்டம் வரும்போது கடனாகவோ இனாமாகவோ பணம் தருவதால் தற்காலிகமாக சிரமம் குறைந்ததும் நஷ்டம் ஏன் வந்தது என்பதை ஆலோசிக்கவும் சூழ்நிலையை மாற்றி அமைக்கவும் அவகாசம் கிடைக்கிறது. இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாமல் நஷ்டகாலத்தில் உதவ நண்பன் இருக்கிறான் என்ற அசட்டுத் தைரியத்தினால் தன் வழியைச் சரியாக்கிக்கொள்ளாமல் ஒருவன் அந்த பாதையில் சென்றால் நண்பனும் அவனைக் கைவிடுவதைப் போலத் தற்போது என்ஸைம்களும் கைவிட்டு விட்டன. ஆகவே தற்போது ஆயுர்வேதத்தில் என்ஸைம்கள் இருக்கின்றனவா என்று தேடுவதில் அர்த்தமில்லை. இந்த நண்பன் கைவிட்டால் மற்றோர் நண்பன் கிடைக்கமாட்டானா என்பது போலத்தான்.

இதே நண்பன் நஷ்டமடைந்தவன் தொழில் முறையில் இழைக்கும் தவறுகளைத் திருத்தியமைத்துச் சரியாகத் தொழில் புரிய வழி வகுத்தும் தொழில் பெருக வாய்ப்புக்களைத் தேடித் தந்தும் உதவுவதே உண்மையான நண்பன் உதவும் வழி. பெரிய தொழிற்சாலைகளிலும் மெஷின்களைப் பழுதுபார்க்கவென்று ஷட்டௌன் உண்டல்லவா? அதுபோல் ஓய்வெடுத்து ஜீர்ண யந்திரங்களுக்குப் புத்துயிர் ஊட்டும் வகையைக் காண வேண்டும். இதற்குச் சிறந்த வைத்யர்களின் உதவி தேவை. நெருப்பிற்கு விறகை நிறையச் சேர்ந்தாற்போல் போட்டாலும் எரியாது. விறகே போடாவிட்டாலும் எரியாது. பிசுபிசுவென எரியும் விறகும் பலனளிக்காது. ஆகவே நெருப்பிற்கேற்ற விறகைக் காலத்தில் தகுந்தபடி போட வேண்டும்.

என்ஸைம் போலல்லாமல், தாற்காலிக லாபமெனினும் நல்லவழியிலே குணம் தரும் ஜீர்ணகாரி மருந்துகள் இவை பாஸ்கரலவணம், அஷ்ட சூர்ணம், நாரங்க வில்வாதிலேகியம், வில்வாதிலேகியம், மஹா வில்வாதி லேகியம், ஆர்த்ரகரஸாயனம், மாதுலங்க வில்வாதிலேகியம் முதலியவை. உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர நிரந்தர லாபம் தரக் தக்கவை. சுலபமாக வீட்டிலே தயாரித்துக் கொள்ளத்தக்கதான ஜீர்ணகாரி சூர்ணம் கீழே தரப்படுகிறது.

ஸாமுத்ராதி சூர்ணம்: கடல் உப்பு (நாம் சமையலுக்கு உபயோகிப்பது) 100 கிராம், ஸௌவர்ச்சில உப்பு 100 கிராம், இந்துப்பு 100 கிராம், கந்தக வெடியுப்பு 100 கிராம், யவச்சாரம் 100 கிராம், ஓமம் 200 கிராம், திப்பிலி 100 கிராம், பால் பெருங்காயம் (நெய்விட்டுப் பொரித்தது) 100 கிராம் இவைகளில் உப்புகளைத்தவிர மற்றவைகளை நன்கு இடித்து சலித்துப் பிறகு உப்புகளுடன் சேர்த்து இடித்துச் சலித்துக் கொள்ளவும். 2-4 கிராம் அளவு (1-2 டீஸ்பூன் அளவு) சூடாக வெந்நீர் அல்லது மோருடன் சாப்பிட பசியின்மை, ஜீர்ணமின்மை, வயிற்று உப்புசம் வலி, வாயுக்கட்டு, மலக்கட்டு இவை நீங்கும்.

கடிதம் - 3. எனக்கு அடிக்கடி நாவரட்சி ஏற்படுகிறது. மிகக் குளிர்ந்த நீரே வாய்க்கு இனிக்கிறது. அதைக் குடிக்கக் குடிக்க மேலும் நாவரட்சி அதிகமாகிறது. எனக்கு சிறுநீர் தாராளமாகப் போவதில்லை. ஜலம் நிறையக் குடித்தால் தாராளமாக நீர் பிரியும் என்று சொல்கிறார்கள். ஜலம் குடிக்கக் குடிக்க நீர் கட்டும் அதிகமாகிறதுபோலத் தோன்றுகிறது. என்ன செய்ய?

நாவரட்சிக்குக் குளிர்ந்த நீர் நல்லதே. ஆனால் நாவிலுள்ள நீர்க் கோளங்களின்மேல் கபப்பூச்சும் அடைப்பும் இருக்கும்போது ஏற்படும் நாவரட்சியில் குளிர்ந்த நீர் நல்லதல்ல. வெந்நீரே நல்லது. அடிக்கடி வெந்நீர்விட்டு வாய் கொப்பளிப்பதும் நாவரட்சிக்கு வெந்நீர் சாப்பிடுவதும் தங்களது நாவரட்சியையும் சிறுநீர்கட்டையும் போக்கும். தங்களுக்கு வந்துள்ள நீர்கட்டு உடலில் ஜலாம்சக் குறைவால் ஏற்பட்டதல்ல. நீரைப் பிரித்து அனுப்பும் ஆசயங்களில் சோர்வும் அடைப்பும்தான் காரணம். அதைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்ய வெந்நீர் நல்லது. ஜீரகம், சோம்பு, சதகுப்பை, ஓமம் இந்த நான்கையும் வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து லேசாக மணம் வரும்படி வறுத்துப் பெருந்தூளாக்கிக்கொள்ளவும். 8 அவுன்ஸ் ஜலத்தைக் காய்ச்சி நல்ல கொதிவரும்போது இதில் ஒரு ஸ்பூனளவு போட்டு 20, 30 நிமிஷம் கழித்து வடிகட்டிச் சாப்பிடவும். தினம் 1, 2 தடவை சாப்பிட நாவரட்சியும் நீர் கட்டும் மாறும்.

★

சீரகம்

உணவிற்கு மணமூட்டும் பொருள் என்ற வகையில் ஜீரகத்திற்குத் தனி இடமுண்டு ஜீரகம் என்ற ஸம்ஸ்கிருதச்சொல, உணவை ஜீரணிக்கும் சக்தி பெற்றதெனக் குறிப்பிடுகிறது. நன்கு உணவு ஜீரணமாகிவிட்டால் அகமும் தெளிந்துவிடும். சீரகம் உட்சென்ருல் அகம் சீராகிவிடும். உணவு ஜீர்ணமாகத் தாமதமானுல் முகத்தில் தெளிவிருக்காது. மந்தம் தோன்றும்.

நற்சீரகம் என்று நாம் குறிப்பிடும் சீரகம் கருஞ்சீரகம், பெருஞ் சீரகம், காட்டுசீரகம், பிளப்பு சீரகம் என ஐந்து வகைகள் உண்டு. கருஞ் சீரகமும் காட்டு சீரகமும் மருந்துப் பொருள். பிளப்பு சீரகம் வெளிநாட்டுப் பொருள். மிகச்சிலரே இதை உணவுப்பொருளாக உப யோகிக்கின்றனர். பெருஞ் சீரகத்தைச் சோம்பு என்றும் அழைப்பர்.

சுவையில் உரைப்பும் சற்றே இனிப்பும் கசப்பும்; வரளவைக்கக் கூடியது. சூடுதரக்கூடியது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது.

இதை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிப்பதுண்டு. இளம் வறுவளாக வறுத்து இதைச் சிறிது உப்புடன் தூள்செய்து உபயோ கிக்க நாக்கில் ருசி கூடும். வெகுட்டல் உமட்டல் நிற்கும். முதல்பிடி அன்னத்துடன் இதைச் சாப்பிட்டு பிறகு மற்றவைகளைச் சாப்பிட பசி ஏற்படும். உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகும். ஜீர்ணமாகும்போது வயிற்றில் வாயு உப்புசம் உளைச்சல் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். ஜீர்ண நிலையில் வயிற்ருேட்டம் ஏற்படாமல் மலமிறுகிப்போக உதவும். வாயு வும் மலமும் தங்காமல் வெளியேற்ற உதவுவதால் மலக்கட்டும் ஏற் படாது. உண்டவுடன் வயிறு கனத்துச் சிரமப் படுபவர்கள், நல்ல பசி இல்லாதவர்கள், வயிற்றில் பொறுமல்வலி உள்ளவர்கள், வயிற் ருேட்டமுள்ளவர்கள் சீரகத்தை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள லாம். இதிலுள்ள தைமீன் என்ற எண்ணெய் சத்து மலக்கிருமிகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது. தலையில் பித்தம் ஏறி மயக்கம் திகை, தலைசுற்றுதல் உள்ளவர்கள் சீரகத்தை லேசாக வறுத்துப் பின் ஜலம் சேர்த்துக் கஷாயமாக்கிச் சாப்பிடுவதுண்டு.

பிரஸவித்தவர்களுக்கு சீரகம் கர்ப்பாசயம் சரியாகச் சுருங்கவும் தாய்ப்பால் பெருகவும் வயிற்றில் வாயு தங்காமலிருக்கவும் வயிற் ருேட்டம் ஏற்படாமலிருக்கவும் உதவுகிறது ஜீரணசக்தியை அதிகப் படுத்தி ரக்த விருத்தி அளிக்கின்றது. ஜீரகாதிரஸாயனம் ஜீரகாதி மோதகம் என்று பிரசித்தமான இருலேகிய யோகங்களும் ஜீரகாத்ய ரிஷ்டமும் ஜீரகத்தாலானவை-பிரசவித்தவர்களுக்கு நல்ல ரஸாயன மாகப் பயன்படுபவை.

பித்தம் குறைந்த நிலையில் பித்தத்தை அதிகப்படுத்துகிறது. பித்தத்தை அதிகப்படுத்துவதாலேயே ஜீரணத்தின் பல நிலைகளில் உதவுகிறது. அதே சமயத்தில் ஏதேனும் ஓரிடத்தில் பித்தம் அடை பட்டுத் தேங்கிப் பித்தாதிக்க நிலை ஏற்படும்போது அந்த பித்தத்தின்

வழி அடைப்பை நீக்கி அதை வெளிக்கொணர்ந்து சமனமளிப்பதால், இதைப் பித்த சமனம் எனவும் குறிப்பிடுவதுண்டு. இம்மாதிரி பித்த அடைப்பிற்கான மருந்துகளுக்கு ஜீரக கஷாயம் நல்ல துணை மருந்தாகும்.

வீக்கம் வலியுற்ற இடங்களில் இதை அரைத்துப் பற்றுப்போடுவதும் இதன் கஷாயத்தால் ஒத்தடம் கொடுப்பதுமுண்டு. தேள் கடியில் இதை அரைத்து ஈயம் காயாமல் பற்றுப் போட்டுக்கொண்டிருக்க வேதனை தணியும்.

கடுங்குளிருடன் ஜ்வரம் ஏற்படும்போது வெற்றிலையில் வெல்லத்தையும் ஜீரகத்தையும் மடித்து வாயிலடக்கிச் சுவைக்கக் குளிரின் கடுமை மறையும். வாயுவால் ஏற்படும் சிறு நீரடைப்பு, சளி அடைப்பு இவைகளில் ஜீரக கஷாயம் நன்கு பயன்தரும். வரட்சி மிகுந்து காணப்பட்டால் நெய் சேர்த்தும், உஷ்ணம் அதிகமானால் பால் - கற்கண்டு சேர்த்தும, கபம் அதிகமானல் தேன் சேர்த்தும் கொடுப்பதுண்டு. சீரகத்தையும் கல்கண்டையும் சேர்த்துச் சாப்பிடச் சிறுநீரெரிச்சல் நீங்கும் பசி மந்தித்திருப்பவர் ஜீரகத்தையும் உப்பையும் சேர்த்துக் கசக்கி வாயிலிட்டு மென்று (சக்கையைத் துப்பிவிடலாம்) வர நல்ல பசி ஏற்படும். வயிற்றெரிச்சல் நீங்கும். அஜீர்ண பேதி நிற்கும்.

சீரகத்தை நல்லெண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி அந்த நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துவர வாந்தியுடன் ஏற்படும் தலைவலி பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், கண்பார்வை மங்குதல் நீங்கும்.

பஞ்சதீபாக்னி சூர்ணம்-லேகியம்: உணவுப் பொருளாகச் சேர்க்கக் கூடிய ஐந்து தீபனப்பொருள்களுண்டு. ஜீரகம், சுக்கு, திப்பிலி மிளகு, ஏலம் இவை ஐந்தும் அக்னிப்பொருள்கள். ரக்தவிருத்திற்கு ரத்த சத்துள்ளவை; எலும்பு வளர்ச்சிக்கு எலும்புச்சத்துள்ளவை; மூளை வளர்ச்சிக்கு மூளைச்சத்துள்ளவை என்பதுபோல, பசி - ஜீரணசக்தி அதிகாரம் பெற்றுள்ள வயிற்றக்னியின் வளர்ச்சிக்கு அக்னிசக்திபெற்ற இந்த ஐந்தும் பஞ்சதீபாக்னி (ஐந்து தீபன (பசிதூண்டி) சக்தி ஆகிய அக்னிசக்தி பெற்றவை) எனப்படும். இவைகளை லேசாக வறுத்து இடித்துத் தூளாக்கி இதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுபங்கு கற்கண்டை தூள்செய்து கலந்துகொள்ளவும். இதில் ¼-1 ஸ்பூன் அளவு தேவைக் கேற்றபடி சாப்பிட்டுவர நல்ல பசி, ஜீரணசக்தி ஏற்படும். உஷ்ண வாயு, பித்தவாயு, குத்துவலி, கடுப்பு, பொருமல், பேதி, கிராணி முதலியவை குறையும்.

இந்த சூர்ணம் (சர்க்கரை சேர்க்காதது) 200 கிராம், பனைவெல்லம் அல்லது உருண்டை வெல்லம் 400 கிராம் பனைவெல்லத்தை 2 லிட்டர் பாலில் கரைத்து வடிகட்டிப் பாகாக்கி அதில் இந்த சூர்ணத்தைக் கலந்து கிளறி நெய் 100 கிராம், தேன் 100 கிராம் சேர்த்துப் பிசறி வைத்துக்கொள்ளலாம். முன்சொன்ன நோய்களில் மிகவும் ஏற்றது.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada